

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2024 年 3 月吉日発行

発行責任者：猪野工務店

〒781-8008

高知市潮新町 1 丁目 14-9

<今月の話>

1. 今月の話題 — 旅前に確認！パスポートの有効期限とビザの準備 —
2. 重ね煮 — ポトフ —
3. ほったらかし農園 — 肥料有り無し、不耕栽培実験 —
4. 建築知識 — 木の壁はなぜ傷むのか —
5. 事故 — 被害者になった場合偏 —
6. 辛口コラム — ピロリ菌と遺伝と胃ガンのリスク —



今月の話題 — 旅前に確認！パスポートの有効期限とビザの準備 —

春休みが近づき、旅行を計画している方も多いことでしょう。しかし、見落としがちなのが、パスポートの有効期限の確認と入国ビザの手配。古い旅行本等の情報ではなく、最新情報の確認が必要です。

出発直前に気づいて更新が間に合わないということにならないために、パスポートの有効期限や旅行する国の入国条件を事前に確認し、安心して旅立ちたいものです。



■パスポートの有効期限

パスポートの有効期限は、旅行期間中有効であればいいのではなく、多くの国では入有効期限が 6 ヶ月以上残っていることを要求しています。 予期せぬ滞在の延長や、渡航先でのトラブルに備えるための規定です。例えば、ヨーロッパの一部の国やアジアの一部の国々では、この 6 ヶ月ルールが厳格に適用されているため、違反していると、旅客機にのせてもらえない、入国できないということになります。

■ビザや ESTA（電子渡航認証）

少し前までは観光目的であれば、ビザ無しで入国出来た国もビザや ESTA（電子渡航認証）がないと、入国に時間がかかったり、入国できないということになりかねません。

パスポートやビザはまさに旅の扉を開ける鍵。その鍵が錆びついていたり、使い物にならないと、思い描いていた旅の扉を開けることができません。旅行計画を立てる際には、観光や食事といったことだけでなく、入国に必要な情報、地でトラブルが発生した時の対策もしっかりと確認し、安全で心地よい旅を楽しむためのスタートを切りましょう。



重ね煮

— ポトフ —

この冬は暖冬でしたね。3月はまだ気候が不安定なので簡単で、体を労わる一品をご紹介します。やはり人はあたたかいものを頂くと心も体も癒されます。



【作り方】

1. 鍋に図のように材料を重ねて分量の水をひたひたまで加えてフタをして火にかける。
2. 沸騰したら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 残りの水を足して、塩を2〜3回に分けて加え、味をととのえる。

重ね煮アカデミー主宰
<https://megu-kasaneni.com/>

れんこん 100g・・・大き目乱切り
人参 100g・・・大き目乱切り
ねぎ 80g・・・2cm長さ
じゃがいも 150g・・・大き目乱切り
大根 150g・・・大き目乱切り
白菜 60g・・・手でちぎる
エリンギ 60g・・・長さを半分、縦に半分にする

水 3カップ
塩 小さじ1
こしょう 少々

【今日のポイント】

☆野菜だけで十分な甘みが味わえるポトフです。

☆お好みでウィンナーやベーコン魚を加えても美味しいですよ。その場合は、一番上に重ねてくださいね。

ほったらかし農園

— 肥料有り無し、不耕栽培実験 —

- 1 竹パウダーを蒔いた畝と蒔かない畝
春菊・ネギ・ブロッコリー・キャベツ・さやえんどう・スナップエンドウ
- 2 肥料無し。不耕栽培の畝と耕した畝
春菊・ネギ・ブロッコリー・キャベツ・さやえんどう・スナップエンドウ・苺・チンゲン菜・パセリ

植えてから約1か月。何度かキャベツの苗がカラスに抜かれており、埋めなおしました。天気のいい日の朝はできるだけ水を与えました。苺の葉がいくつか赤くなり枯れていったのですが、冬を乗り越えるための自衛手段らしいので見守ります。



葉が赤茶けてしまった



不耕作栽培のチンゲン菜。
まあまあ順調です。



竹パウダーを混ぜたコーナー。畝は起こさず平面のまま。キャベツは何度か引っっこ抜かれて育つ心配ですが、毎日見に行くようになってからは良くなりました。カラスもよく見えますね。





イラスト：もずく

自動車事故

— 被害者になった場合偏 —

できれば出くわしたくない、「交通事故」。今回は、被害者になった場合のお話を紹介します。

1. ぶつけられる前にやる事。

- ドライブレコーダー以外のこと
 - ・100:0 で相手が悪くても、自分の保険屋に連絡できるようにする。
 - ・車検証、自賠責を警察に出せるようにする。
- ドライブレコーダーをつけている人
 - ・録画できているか実際に再生してみる。
 - ・必要であればカメラの角度を調整する。
 - ・日付、時刻がずれていないか確認。
(日時のずれは証拠にならないことがある)
 - ・常時録画になっているか設定を確認。

2. ぶつけられた直後にやる事。

- ・自分と相手の車の損傷部写真の撮影。
- ・連絡先の交換。
- ・警察の指示に従い、安全な場所へ移動。
- ・事故状況の相手との会話録音。
(相手の了承を得て警察と一緒にいる時が良い。)
- ・ドライブレコーダー事故時の画像の保存。
(上書き防止のため、SD カードを抜き取るなど)
- ・事故直後は緊張で傷みが出ないこともあるので、絶対に大丈夫と言わない。念のため病院に行くと伝える！

【相手の保険がケガの補償ありの場合】

保険でこちらのケガもカバーされている場合、病院にかかる費用は出してくれますが、医者が整体、マッサージを受けてもいいという診断書を書いてくれないと、これらは自己負担になります。医者は、西洋医学を信じているので、診断書を書くことはレアです。

外傷がないと、湿布と痛み止め、痛み止めの副作用を抑えさせる胃薬をもらえます。しかし調子が悪い時間をだらだら過ごすより、整体や鍼治療で積極的な治療を受けやすくしてほしいものです。

【相手の保険が不十分だった場合】

場合によっては慰謝料を支払ってもらえないケースがあります。たとえば損害賠償の請求額が自動車保険の補償額よりも上回ってしまう場合は自分の保険で自分を治療するしかありません。

また、相手が自賠責にすら加入していない、いわゆる無保険状態の場合もあります。その場合には、「政府保障事業」という仕組みを利用できます。これは加害者が自賠責保険に未加入の場合に被害者の請求に応じて、政府（国土交通省）が自賠責保険と同等の基準で補償金を給付する制度です。治療が終わった後に一括して請求することになりますが、もらえないよりはましです。

相手の保険が十分であってもなくても、ぶつけられて得することはありません。また、まずは自分が加害者にならないことです。



イラスト：へのもへじ



建築知識

— 木の壁はなぜ傷むのか —

赤毛のアンの家もサンフランシスコの家も木のサイディングであるにも関わらず百年を超えて壁が傷んでいない理由を知りたいものです。

木の壁を傷める要因は紫外線と水です。紫外線が当たって日焼けが肌を傷めるように、木材の細胞繊維に傷をつけます。壁に使用する杉類は油脂を多く含んでいてこれで防水力がありますが、時間がたてば徐々に抜けるので、そこへ顕微鏡的に傷つけられた表面から雨水がしみ込み、それが木材を餌とするカビ類の繁殖の場になります。こうして木の壁は損傷が進みます。以前は古い家の板壁がボロボロになったのを見かけたものです。焼杉が壁を守るのは表面が真っ黒な炭素になって紫外線が侵入できないからです。また岡山城、松本城、熊本城など板壁は皆真っ黒ですし、残存する土蔵も板の部分は真っ黒です。松本城は漆を塗っていますし、熊本城は墨の産地、奈良でお城用につくられた墨を。でもその職人さんが高齢でやめてしまった！



漆で黒塗りの松本城

とにかくこうして紫外線を防ぐ事で木の損傷を防いでいます。近年も設計事務所物件などで、家の外に木の板を張っている例もあります。木の美しさを見せようとクリア塗装をする例が多いようですが、透明ペイントは紫外線を通過させるし、塗膜自体紫外線の通過でやられてしまうので全くお勧めできません。アメリカ・カナダの例ではそうした原理が厳守され釘の打ち方まで木の壁を守る配慮がされているのはさすが木造住宅の国です。そのワザとは？

辛口コラム

— ピロリ菌と遺伝と胃ガンのリスク —

日本人の死亡原因の最多はガンで4人に一人がガン死、胃ガンは最多ではないですが上位です。ピロリ菌感染していると胃ガンになるリスクが高いという話は知られていますが、国際研究グループの発表ではもう一つ、遺伝によってリスクが高くなるという事もあるとか。

遺伝と言われては親を怨むわけにもいかず手も足も出ません。ガンは細菌病ではなく、遺伝子の暴走のようなもので、体の中で勝手に細胞が大増殖してしまうものですから基本的に遺伝子に関わります。人の遺伝子は常に喫煙、飲酒を含むいろいろな要因で損傷を受けそれが蓄積するとガンに繋がります。ただ、そこは上手くできていて細胞には傷ついた遺伝子を修復する「相同組み換え修復」という機能が備わっており、普通は事なきを得ています。ところが、ピロリ菌の持つある種のタンパク質がこの修復機能を壊してしまう為、リスク要因とされるのです。



総社市医療法人革斉会サイトより

そこで国際研究グループが遺伝とピロリ菌の相互関係を調べて、胃ガンに関係する遺伝子9種類とそのうち修復に関わる遺伝子4種類が分かっているので、これらの遺伝子の変異有無とピロリ菌の有無をガン患者も含む数万人について調べた結果を発表しました。遺伝子変異、ピロリ菌共に無い人に比べ、遺伝子変異をもつ人は1.7倍、遺伝子変異なし、ピロリ菌有りの方は約5.8倍、遺伝子変異、ピロリ菌共に有りの人は22.5倍の胃ガンリスクがあることが分かりました。

